

GESUNDES LEBEN

Die besten Tipps für frischen Atem

Mundgeruch ist oftmals nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein psychisches Problem. Denn Betroffene meiden aus Scham den Kontakt zu anderen Menschen.

Wer hätte das gedacht: jeder vierte leidet unter Halitosis (Mundgeruch)! Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln, weiß Rat...

ENTSTEHT MUNDGERUCH IN DER MUNDHÖHLE ODER IM MAGEN?

„Schlechter Atem kommt vom Magen – gegen dieses Vorurteil scheint kein Kraut gewachsen. Dabei sind Magenprobleme nur äußerst selten die Ursache des unangenehmen Geruchs. In den meisten Fällen entsteht Mundgeruch durch drei Faktoren: wenig Speichel, Bakterien auf dem Zungenrücken und Zahnbelag.“

WIE KOMMT ES DAZU?

„Mangelhafte Zahnpflege führt dazu, dass sich Bakterien in den Zahnzwischenräumen oder etwa unter beschädigten Kronen stark vermehren. Am ärgsten betroffen ist die raue Zungenoberfläche: Vom Speichel nur wenig gereinigt, können sich hier in den tiefen Grübchen und Fissuren schädliche Bakterien weitgehend ungestört ausbreiten. Ca. 60 bis 80 Prozent aller oralen Bakterien befinden sich auf der Zunge, Schlecht riechende Schwefelverbindungen (Sulfide) bleiben da nicht aus. Nicht selten ist Mundgeruch aber lediglich ein morgendliches Problem: Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion über Nacht ist der Mund ausgetrocknet, und es kommt zu schlechtem Atem. Stress, Fastenzeiten und einseitige Ernährung können die Beschwerden begünstigen. Darüber hinaus spielt natürlich auch die Wahl der Lebensmittel eine Rolle: Wer reichlich Zwiebeln oder Knoblauch isst, der braucht sich über schlechten Atem nicht zu wundern.“

KANN ICH MUNDGERUCH AN MIR SELBST FESTSTELLEN ODER IST DAS KEINE GUTE QUELLE?

„Häufig merken Betroffene gar nicht, dass sie unter Mundgeruch leiden. Das Problem: Mitmenschen halten zwar Abstand, sagen aber in den seltensten Fällen etwas, weil es ihnen peinlich ist. Wer wissen möchte, ob er selbst betroffen ist, sollte sich keinesfalls auf 'Schnell-Tests' wie das Atmen in die hohle Hand verlassen. Dieser bringt keine zuverlässigen Erkenntnisse. Aussagekräftiger ist es, sein Gegenüber anzuhauen und um dessen ehrliche Meinung zu bitten. Objektive Resultate

garantiert die Analyse der Atemluft per Halimeter. Durch Messungen der Konzentration der Schwefelverbindungen erkennt der (Zahn-)Arzt, ob Mundgeruch existiert und wie stark er ist. In vielen Fällen geben die Ergebnisse jedoch Grund zur Entwarnung. Denn häufig bilden sich die Betroffenen nur ein, unter Mundgeruch zu leiden. Diese zwanghafte Angst vor einer Geruchsbelästigung nennt sich Halitophobie. Hier ist psychotherapeutische Hilfe gefragt.“

HELFEN HAUSMITTEL WIE KRÄUTER, OLIVENÖL, ZITRONENSAFT ODER BACKPULVER-MUND-WASSER GEGEN DEN GERUCH?

„Dass Hausmittel wie etwa Backpulver gegen Mundgeruch wirken, ist wissenschaftlich und zahnmedizinisch nicht zu belegen. Bei leichtem Mundgeruch können eventuell verschiedene Heilpflanzen helfen. So können Pfefferminzkaugummis zumindest zeitweise für frischen Atem sorgen, Petersilie neutralisiert dank ihres hohen Gehalts an Chlorophyll geruchsbildende Bakterien, und Eukalyptus und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle entzündungshemmend und atemerfrischend. Auch Salbei oder Kamille eignen sich als natürliche Mundspülung. Oft hilft auch schon der Verzicht auf Alkohol, Knoblauch oder Zwiebeln, um geruchsmäßig weniger aufzufallen.“

HABEN SIE SOS-TIPPS?

„Das beste Mittel gegen Mundgeruch ist und bleibt eine gründliche und regelmäßige Zahnpflege. Wer seine Zähne nur selten putzt, der riskiert ja nicht nur unangenehmen Mundgeruch. Auf Dauer drohen Löcher in den Zähnen, Zahnfleischbluten und Zahnverlust. Deshalb sollte man morgens und abends regelmäßig für jeweils drei Minuten zur Bürste greifen. Dabei nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne reinigen, sondern auch die Innen- und Außenseiten aller Zähne berücksichtigen.“

HILFT ES, MUNDGERUCH ALS SYMPTOM ZU BEKÄMPFEN, ODER MUSS VIELMEHR DIE EIGENTLICHE URSACHE ANGEANGEN WERDEN?

„Aus Angst vor schlechtem Atem greifen viele Betroffene zu Mund- und Duftwässern. Diese wirken jedoch nur oberflächlich. Spezielle Mundspüllösungen hingegen können Bakterien teilweise vernichten. Noch effektiver ist die kontinuierliche Anwendung von elektrischen Zahn- und Zahnzwischenraumbürsten sowie Zahnseide. Hilfreich ist auch der Griff zu Zahncremes, die Zinnfluorid oder Zink enthalten. Nicht fehlen bei der umfassenden Mundhygiene sollte auch der Zungenreiniger. Täglich mindestens einmal angewendet, macht er Bakterien relativ gründlich den Gar aus. Ist Parodontitis Ursache des Mundgeruchs, so sind professionelle Zahnreinigungen besonders empfehlenswert.“

© IN-Magazin

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.